CUISINONS en Famille

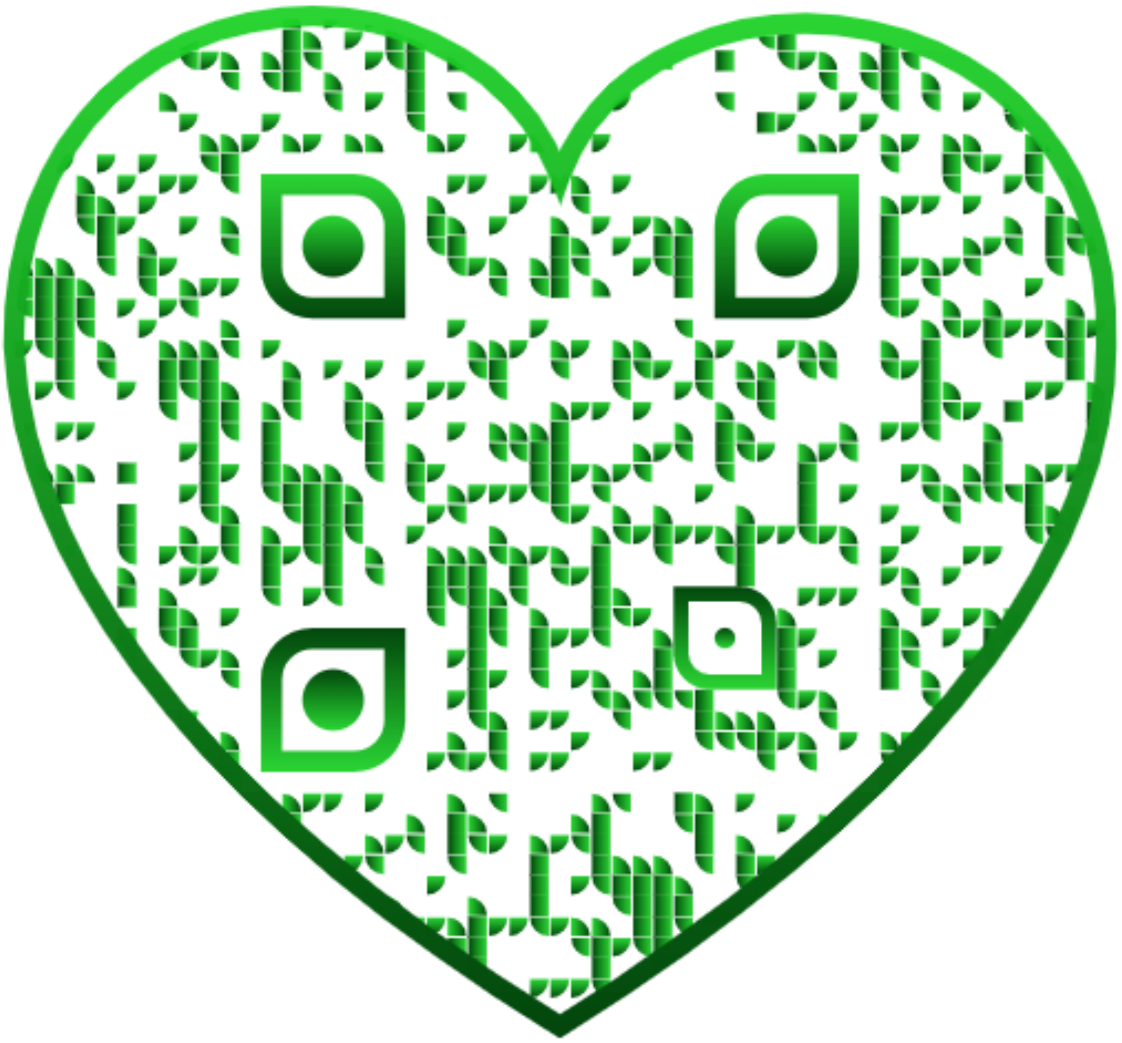
9 recettes simples et rigolotes

pour vous amuser dans la cuisine avec vos enfants

Édition automne 2018

#AmusonsNous

www.cuisinonsenfamille.ca



Ce livre de recettes appartient à la famille :

#AmusonsNous à concocter toutes ces recettes!

- ○ Frittata formidable
- ○ Poulet parmigiana super facile
- ○ Gratin de pâtes spirales
- ○ Curry au bœuf à la mijoteuse
- ○ Poissons-sandwichs
- ○ Soupe minestrone en tasse
- ○ Bols de trempette tex-mex
- ○ Muffins aux bleuets
- ○ Bonhommes aux dattes
- ○ CUISINONS en Famille *Découvrez encore plus de recettes au* ***www.cuisinonsenfamille.ca***

Frittata formidable

Préparation : ***20 minutes*** *Cuisson :* ***40 minutes*** *Portions :* ***4***

Ingrédients

1 tasse *(250 ml)*	*champignons*
2 tasses *(500 ml)*	*petits fleurons de brocoli*
1 c. à soupe *(15 ml)*	*beurre, fondu*
¼ c. à thé *(1 ml)*	*poivre*
1/8 ***c. à thé*** *(0,5 ml)*	*sel*
6	*gros œufs*
¼ tasse *(60 ml)*	*lait*
½ c. à thé *(2 ml)*	*basilic ou de thym séché*
1 tasse *(250 ml)*	*fromage Mozzarella râpé*

Préparation

1 Préchauffer le four à 425 °F (220 °C).

2 Recouvrir une plaque de cuisson de papier parchemin. Beurrer une poêle de 9 po (23 cm) allant au four.

3 Couper les champignons en quartiers. Dans un bol de format moyen, combiner le brocoli, les champignons, le beurre fondu, et la moitié du poivre et du sel.

4 Répartir le mélange sur la plaque de cuisson. Griller au four environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et dorés. Laisser refroidir légèrement. Réduire la température du four à 350 °F (180 °C).

5 Dans le même bol, fouetter les œufs, le lait, le basilic et l'autre moitié de sel et de poivre jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux.

6 Ajouter la moitié du fromage Mozzarella et mélanger.

7 Verser le mélange d'œufs dans la poêle.

8 Répartir uniformément le brocoli et les champignons dans le mélange d'œufs en appliquant une pression pour les immerger légèrement.

9 Cuire au four environ 25 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit gonflé de façon uniforme et presque entièrement cuit.

10 Retirer du four et saupoudrer du reste de fromage Mozzarella. Remettre au four et faire griller environ 3 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Truc pour parents

La frittata est une bonne recette vide-frigo pour intégrer vos restes de légumes. Un succès assuré!

Trucs pour enfants

Répartir

Sur la plaque de cuisson, répartis les légumes sans les empiler, car ils veulent être grillés également!

Fouetter

Fouette les œufs, le lait, le basilic et l'autre moitié de sel et de poivre. Fais une belle mousse comme dans ton bain!

Saupoudrer

Demande à ton assistant (maman ou papa) de retirer le plat du four. Saupoudre le reste du fromage Mozzarella pour le griller au four. Il deviendra doré!

Poulet parmigiana super facile

Préparation : ***10 minutes*** *Cuisson :* ***25 minutes*** *Portions :* ***4*** *Facile à congeler*

Ingrédients

½ tasse *(125 ml)*	*coulis de tomates maison ou du commerce*
1	*gousse d'ail*
½ tasse *(125 ml)*	*fromage Mozzarella*
½ tasse *(125 ml)*	*fromage Parmesan*
1 lb *(500 g)*	*poitrines de poulet désossées et sans la peau (environ 2)*
¼ tasse *(60 ml)*	*chapelure maison ou du commerce à l'italienne*
2 c. à soupe *(30 ml)*	*beurre, divisé*
2 c. à soupe *(30 ml)*	*farine tout usage*
1 tasse *(250 ml)*	*lait*
2 c. à soupe *(30 ml)*	*basilic frais, haché (facultatif)*
4	*petits pains italiens*

Préparation

1 Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).

2 Étaler le coulis de tomates dans un plat de cuisson de 9 x 13 po (3 l).

3 Émincer l'ail, puis râper les fromages Mozzarella et Parmesan.

4 Couper les poitrines de poulet en deux à l'horizontale afin de former 4 escalopes.

5 Verser la chapelure dans une assiette. Enrober les deux côtés de chacune des escalopes de chapelure. Réserver.

6 Faire fondre 1 c. à soupe (15 ml) de beurre dans une grande poêle antiadhésive. Ajouter le poulet et cuire 2 à 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit doré (à cette étape, le poulet ne sera pas complètement cuit). Déposer le poulet dans le plat de cuisson.

7 Essuyer la poêle. Faire fondre le reste du beurre dans la poêle propre. Ajouter l'ail et cuire 1 minute.

8 Incorporer la farine, puis le lait et remuer à l'aide d'un fouet pour bien combiner les ingrédients. Porter à ébullition en fouettant jusqu'à ce que la sauce épaississe et bouillonne, soit pendant environ 2 à 3 minutes.

9 Retirer du feu et ajouter la Mozzarella.

10 Napper le poulet de sauce au fromage et saupoudrer de Parmesan.

11 Cuire au four 15 minutes puis saupoudrer de basilic.

12 Trancher les petits pains en moitié sur la longueur. Déposer une escalope de poulet et de la sauce sur chaque petit pain.

Variante : Servir les escalopes sur des pâtes en ajoutant un peu de sauce aux tomates.

Trucs pour enfants

Râper

Râpe le fromage tout doucement pour faire une petite montagne de Mozzarella, puis une autre de Parmesan. Attention à tes doigts!

Mesurer

Quelle quantité de lait te faut-il pour la sauce? Vérifie, trouve une tasse à mesurer et mets tes yeux vis-à-vis pour bien lire les mesures.

Napper

Avec une cuillère, assure-toi de complètement recouvrir les escalopes de la sauce au fromage.

Gratin de pâtes spirales

Préparation : ***10 minutes*** *Cuisson :* ***25 minutes*** *Portions :* ***6*** *Facile à congeler*

Ingrédients

4 tasses *(1 l)*	*pâtes courtes (fusillis, macaronis, etc.)*
1	*oignon*
2	*gousses d'ail*
⅓ tasse *(80 ml)*	*olives Kalamata, dénoyautées*
1 ½ tasse *(375 ml)*	*fromage Provolone*
1 ½ c. à soupe *(22 ml)*	*beurre ou d'huile végétale*
1 lb *(450 g)*	*dinde hachée maigre*
2 ½ tasses *(625 ml)*	*sauce tomate maison ou du commerce*
¼ tasse *(60 ml)*	*basilic frais, haché*
Au goût	*sel et poivre du moulin*
8 oz *(240 g)*	*fromage Cottage*

Préparation

1 Cuire les pâtes *al dente* en suivant les directives de l'emballage.

2 Placer la grille dans le haut du four. Préchauffer le four à gril (broil).

3 Hacher l'oignon, l'ail et les olives.

4 Râper le fromage Provolone.

5 Dans une casserole, faire fondre le beurre et faire revenir l'oignon et l'ail.

6 Ajouter la dinde hachée et cuire complètement.

7 Incorporer la sauce tomate, les olives et le basilic. Assaisonner et amener à ébullition.

8 Retirer du feu et ajouter les pâtes cuites et le fromage Cottage. Transférer le tout dans un plat en céramique allant au four.

9 Parsemer de fromage Provolone râpé, déposer sous le gril et faire griller jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Variante : La Ricotta peut remplacer le fromage Cottage, alors qu'on peut substituer de la Mozzarella, du Gouda ou du Suisse canadiens au Provolone.

Trucs pour enfants

Faire revenir

Fais fondre le beurre, ajoute l'oignon et l'ail, puis remue-les avec une cuillère de bois. Attention : le plat est chaud!

Incorporer

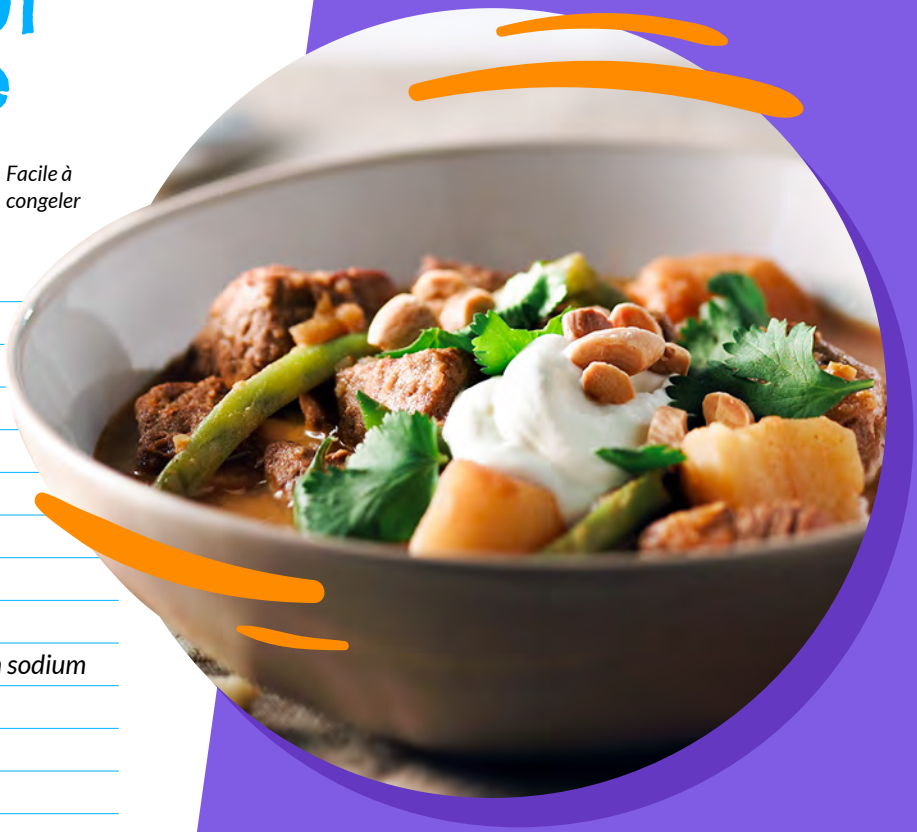
Au mélange d'oignon et de dinde cuit, ajoute la sauce tomate, les olives et le basilic, puis assaisonne le tout de sel et de poivre.

Parsemer

Parsème de fromage Provolone le mélange de pâtes et demande à tes parents de déposer le plat sous le gril. Regarde le fromage se faire bronzer au four!

Curry au bœuf à la mijoteuse

Préparation : ***20 minutes*** *Cuisson :* ***4 à 10 heures*** *Portions :* ***4 à 6*** *Facile à congeler*



Ingrédients

3	*gousses d'ail*
2 c. à soupe *(30 ml)*	*gingembre frais*
2	*carottes*
2 ¼ lb *(1 kg)*	*bœuf désossé*
2 ¼ lb *(1 kg)*	*pommes de terre*
2 c. à soupe *(30 ml)*	*farine tout usage*
2 c. à soupe *(30 ml)*	*poudre de curry*
1 boîte de 5 ½ oz *(156 ml)*	*pâte de tomates*
2 ½ tasses *(625 ml)*	*bouillon de bœuf faible en sodium*
8 oz *(250 g)*	*haricots verts*
1 tasse *(250 ml)*	*lait*
Au goût	*sel*
½ tasse *(125 ml)*	*yogourt nature*
Au goût	*coriandre fraîche, hachée (facultatif)*
Au goût	*amandes ou arachides, hachées grossièrement (facultatif)*

Préparation

1 Hacher l'ail et le gingembre, puis râper les carottes.

2 Couper le bœuf et chacune des pommes de terre en cubes.

3 Dans une mijoteuse de 20 à 26 tasses (5 à 6,5 l), mélanger la farine et la poudre de curry; ajouter le bœuf et remuer pour enrober.

4 Incorporer les pommes de terre, l'ail, les carottes et le gingembre.

5 Dans un bol, ajouter la pâte de tomates et le bouillon de bœuf. Remuer, puis verser sur la préparation de bœuf.

6 Couvrir et cuire à basse température pendant 8 à 10 heures, ou à température élevée pendant 4 à 6 heures, ou jusqu'à ce que le bœuf soit tendre et se défasse à la fourchette.

7 Couper les haricots en tronçons.

8 Incorporer les haricots verts et le lait, couvrir et cuire à température élevée pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les haricots soient tendres, mais croquants.

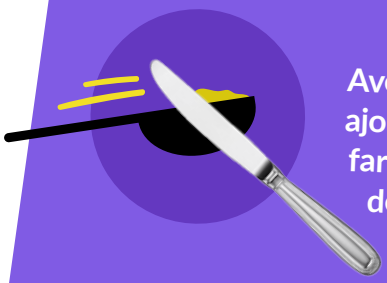
9 Saler et poivrer au goût.

10 Garnir chaque portion d'une cuillerée de yogourt et saupoudrer de coriandre et d'amandes (facultatif).

Trucs pour enfants

Râper

Râpe la carotte en la tenant fermement. Vas-y tout doucement.



Mesurer

Avec une cuillère à mesurer, ajoute 2 cuillères à soupe de farine et 2 cuillères à soupe de poudre de curry dans la mijoteuse.

Couper

Avec un petit couteau, coupe la petite tige au bout de chaque haricot. Puis, coupe les haricots en tronçons. C'est de toute beauté!

Poissons-sandwichs

Préparation : ***15 minutes***

Portions : ***4 sandwichs***

Ingrédients

4 tranches	*pain blanc*
4 tranches	*pain de blé entier*
1 ⅓ tasse *(330 ml)*	*saumon émietté, égoutté*
¾ tasse *(180 ml)*	*olives vertes farcies de piment, hachées*
6 c. à soupe *(100 ml)*	*mayonnaise*
8 tranches minces	*fromage Gouda*
4 feuilles	*laitue*

Préparation

1 Tailler, à l'aide d'un emporte-pièce, la même forme dans une tranche de pain blanc et une tranche de pain de blé entier. Puis, intervertir les morceaux de pain blanc et de pain brun.

2 Dans un bol, mélanger le saumon, les olives et la mayonnaise.

3 Étager le pain, 1 tranche de fromage Gouda, la laitue, le ¼ du mélange de saumon, la seconde tranche de fromage et le pain. Presser légèrement. Refaire les étapes pour les 3 autres sandwichs.

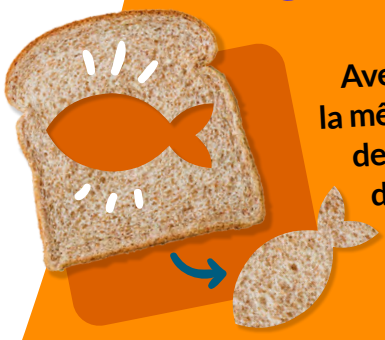
Variante : Remplacer le fromage Gouda par du fromage Cheddar et la garniture par une salade de maquereau (maquereau, poivron rouge et yogourt nature).

Truc pour parents

Avez-vous d'autres emporte-pièces? Essayez chacun une forme différente afin de personnaliser vos sandwichs!

Trucs pour enfants

Tailler



Avec un emporte-pièce, taille la même forme dans une tranche de pain blanc et une tranche de pain de blé entier. Puis, échange-les de place.

Mélanger

Dans un bol, mélange bien le saumon, les olives et la mayonnaise pour faire un joli tourbillon.

Étager

Pour chaque sandwich, étage une tranche de pain, une tranche de fromage Gouda, une feuille de laitue, le mélange de saumon, une 2e tranche de fromage et une 2e tranche pain.

Soupe minestrone en tasse

Préparation : ***20 minutes*** *Cuisson :* ***3 minutes*** *Portions :* ***4 tasses de 180 ml*** *Facile à congeler*

Ingrédients

½	*carotte*
1	*branche de céleri*
¼ tasse *(60 ml)*	*petits haricots rouges en conserve, sans sel ajouté*
¼ tasse *(60 ml)*	*grains entiers de maïs surgelé, décongelé*
½ tasse *(125 ml)*	*tomates broyées en conserve, sans sel ajouté*
½ c. à thé *(2 ml)*	*poudre d'ail*
1 c. à thé *(5 ml)*	*basilic séché*
Au goût	*sel et poivre noir*
¼ tasse *(60 ml)*	*nouilles à soupe*
2 tasses *(500 ml)*	*eau*
¼ tasse *(60 ml)*	*fromage Parmesan*

Préparation

1 Râper la demi-carotte et couper la branche de céleri en petits morceaux.

2 Rincer et égoutter le maïs et les haricots rouges.

3 Prendre 4 tasses à café d'un volume d'au moins 1 ½ tasse (375 ml). Mettre dans chacune d'elles 1 c. à soupe (15 ml) de haricots et de maïs, puis répartir également dans chacune les deux légumes préparés.

4 Dans chaque tasse, ajouter 2 c. à soupe (30 ml) de tomates broyées, une grosse pincée de poudre d'ail, ¼ c. à thé (1 ml) de basilic séché, du sel, du poivre et 1 c. à soupe (15 ml) de nouilles à soupe non cuites.

5 Mélanger et couvrir chaque tasse d'une pellicule plastique.

6 Placer les 4 tasses au centre du four à micro-ondes et cuire 3 minutes à pleine puissance.

7 En attendant, chauffer l'eau dans une bouilloire.

8 Dans chaque tasse, ajouter ½ tasse (125 ml) d'eau bouillante. Couvrir rapidement d'une nouvelle pellicule plastique et laisser reposer pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les nouilles soient gonflées et cuites.

9 Râper le fromage Parmesan et l'ajouter à la soupe au moment de déguster.

Trucs pour enfants

Couper

Pour faire de petits dés de céleri, coupe la branche d'abord une fois sur la longueur et plusieurs fois sur la largeur. Chop chop!

Rincer

Au-dessus de l'évier, verse le contenu de la conserve de haricots dans une passoire à maille et rince-le à l'eau froide. C'est comme une douche!

Mesurer

Pour chaque portion, mesure la quantité de nouilles nécessaire.

Bols de trempette tex-mex

Préparation : ***20 minutes***

Portions : ***6 bols***

Ingrédients

½	*pomme rouge non pelée*
1	*tomate*
1	*avocat mûr*
3	*oignons verts*
10 brins	*coriandre fraîche*
1	*lime (pour en extraire le jus)*
Au goût	*sel et poivre noir*
½ conserve	*haricots noirs, rincés et égouttés*
1 c. à soupe *(15 ml)*	*huile d'olive*
2 pincées	*cumin moulu*
2 pincées	*gingembre moulu*
¾ tasse *(180 ml)*	*fromage Mozzarella*
¾ tasse *(180 ml)*	*yogourt nature épais à 2 % de M.G. (de type grec ou Balkan)*
¼ c. à thé *(1 ml)*	*piment de la Jamaïque (facultatif)*
6	*pains pita ou craquelins de blé entier*

Préparation

1 Couper la demi-pomme, la tomate et l'avocat en petits morceaux et hacher finement les oignons verts et la coriandre.

2 Dans un grand bol, déposer la demi-pomme, la tomate, la moitié des oignons verts et la coriandre.

3 Ajouter le jus d'une demi-lime, le sel et le poivre. Mélanger et réserver.

4 Dans un autre bol, déposer les haricots noirs, le reste des oignons verts et l'avocat.

5 Ajouter l'huile, le jus de l'autre moitié de lime, le cumin, le gingembre, le sel et le poivre. Mélanger délicatement et réserver.

6 Râper finement le fromage Mozzarella.

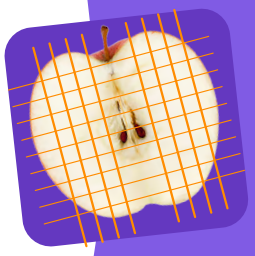
7 Répartir le contenu du premier bol pour recouvrir la moitié de chacun des 6 petits bols.

8 Répartir le contenu du second bol sur l'autre moitié de chacun des 6 petits bols.

9 Répartir le yogourt, le fromage et le piment de la Jamaïque au centre de chacun des 6 petits bols.

10 Déguster avec des pains pitas ou des craquelins de blé entier.

Trucs pour enfants



Couper

Pour faire de jolis petits morceaux, coupe d'abord la demi-pomme en tranches, puis en lanières et finalement en dés. Voilà une technique d'expert!

Répartir

Pour faire 2 beaux étages dans chacun des 6 petits bols, répartis également le mélange de pomme, puis le mélange de haricots.

Décorer

Répartis le yogourt, le fromage et le piment de la Jamaïque entre les 6 petits bols. Pour décorer joliment, place les ingrédients bien au centre.

Muffins aux bleuets

Préparation : ***15 minutes*** *Cuisson :* ***20 à 25 minutes*** *Portions :* ***12 muffins*** *Facile à congeler*

Ingrédients

2 tasses *(500 ml)*	*farine de blé entier*
½ tasse *(125 ml)*	*sucre*
2 c. à thé *(10 ml)*	*poudre à pâte*
1 c. à thé *(5 ml)*	*cannelle moulue*
½ c. à thé *(2 ml)*	*bicarbonate de soude*
¼ c. à thé *(1 ml)*	*sel*
2	*œufs*
1 tasse *(250 ml)*	*lait*
¼ tasse *(60 ml)*	*beurre, fondu*
1	*zeste de citron ou d'orange râpé*
1 c. à thé *(5 ml)*	*extrait de vanille*
1 tasse *(250 ml)*	*bleuets, frais ou surgelés*

Préparation

1 Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).

2 Beurrer légèrement ou vaporiser d'huile 12 moules à muffins en silicone.

3 Dans un grand bol, mélanger la farine, le sucre, la poudre à pâte, la cannelle, le bicarbonate de soude et le sel.

4 Dans un autre bol, fouetter les œufs, le lait, le beurre, le zeste et l'extrait de vanille; verser sur les ingrédients secs et remuer juste assez pour humecter.

5 Incorporer délicatement les bleuets.

6 Répartir dans les moules préparés. Cuire au four de 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus des muffins soit ferme au toucher.

Truc pour parents

Mettez la moitié des muffins au congélateur pour la semaine suivante. Ils sont parfaits pour les collations ou le déjeuner!

Trucs pour enfants

Mélanger

Mélange bien la farine, le sucre, la poudre à pâte, la cannelle, le bicarbonate de soude et le sel – comme si tu dispersais des étoiles à travers une galaxie!

Casser des œufs

Tape un œuf sur le rebord d'un grand bol pour créer une petite fissure. Mets tes pouces de chaque côté de la fente pour ouvrir l'œuf et laisse tomber son contenu dans le bol.

Fouetter

Ajoute le lait, le beurre, le zeste et l'extrait de vanille au bol contenant les 2 œufs, et mélange le tout avec un fouet.

Bonhommes aux dattes

Préparation : ***15 minutes*** *Portions :* ***12 boules*** *Facile à congeler*

Ingrédients

4	*dattes entières dénoyautées*
½ tasse *(125 ml)*	*beurre de soya crémeux*
4 c. à thé *(20 ml)*	*miel liquide*
4 c. à soupe *(60 ml)*	*flocons d'avoine à cuisson rapide (non cuits)*
4 c. à soupe *(60 ml)*	*céréales de riz à grains entiers (de type Rice Krispies riz brun à grains entiers)*
4 c. à soupe *(60 ml)*	*noix de coco râpée non sucrée*

Préparation

1 Couper les dattes en petits morceaux et les déposer dans un grand bol.

2 Ajouter le beurre de soya et le miel. Bien mélanger.

3 Ajouter les flocons d'avoine. Bien mélanger.

4 Ajouter les céréales de riz de grains entiers. Mélanger délicatement.

5 Avec les mains, façonner 12 boules de céréales.

6 Dans une assiette, étaler la noix de coco. Rouler les boules dans la noix de coco.

7 Déguster avec un bon verre de lait.

Variante : Pour faire des bonhommes, assemblez quelques boules et ajoutez quelques dattes à la recette pour façonner des chapeaux, yeux, nez et bouches.

Truc pour parents

Pour faire des bonhommes, assemblez quelques boules et ajoutez quelques dattes à la recette pour façonner des chapeaux, yeux, nez et bouches.

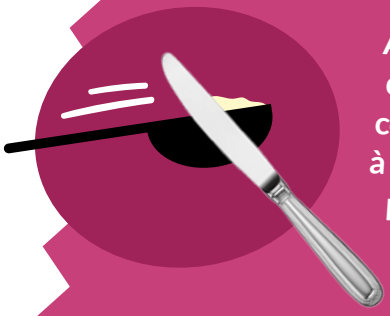
Trucs pour enfants

Couper

Coupe les dattes en morceaux à l'aide d'un petit ciseau! Mets-les dans un grand bol. Quelle belle astuce à découvrir!

Mesurer

Ajoute au bol 4 cuillères à soupe de flocons d'avoine ainsi que de céréales de riz. Passe un couteau à beurre sur ta cuillère à mesurer pour obtenir la bonne mesure.



Façonner

Avec tes doigts, prends une petite quantité du mélange de céréales et fais une boule. Roule-la dans une assiette pour la rendre bien ronde.

Partagez vos plus beaux souvenirs!

#AmusonsNous

CUISINONS *en Famille*

Découvrez encore plus de recettes au
www.cuisinonsenfamille.ca

LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA
MC